Se realizaron encuestas a 10 personas de la ciudad de León Guanajuato, México. Respecto sus hábitos de alimentación.

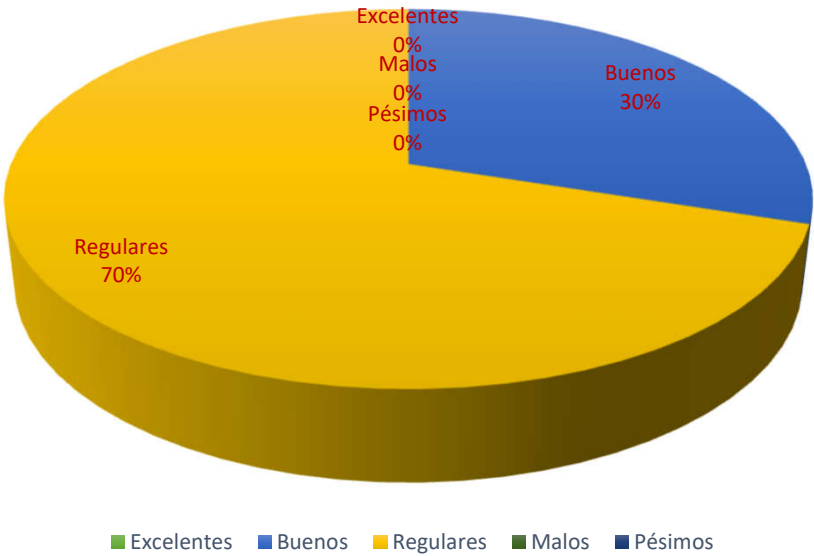
Mujeres y hombres de entare 19 y 40 años.

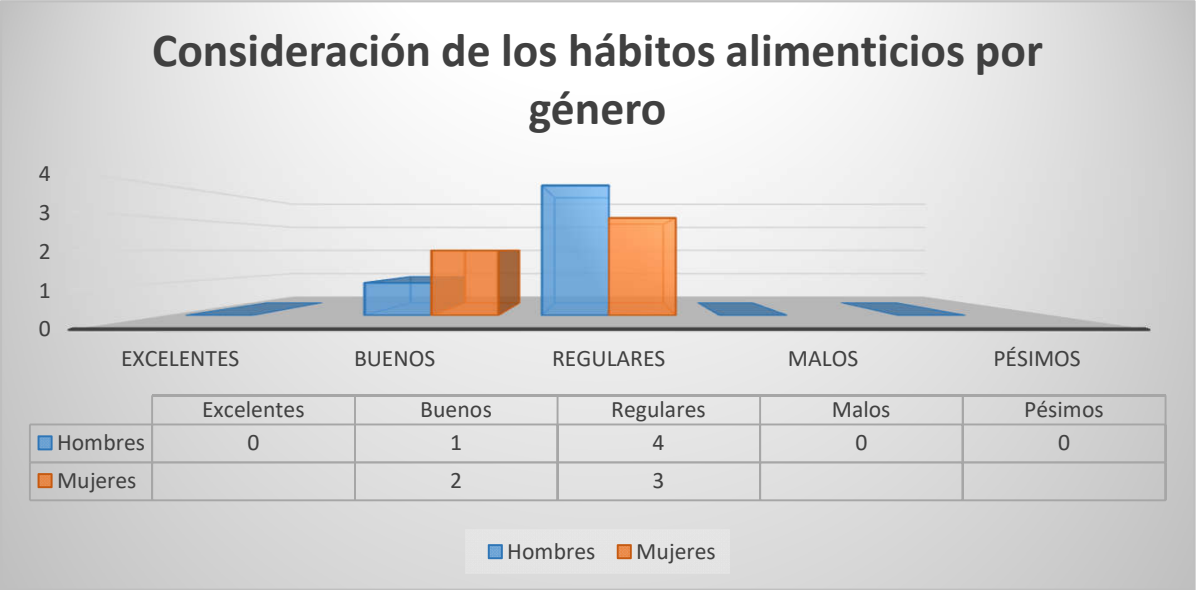
Persona	EDAD	SEXO
encuestado 1	30	Masculino
encuestado 2	27	Masculino
encuestado 3	39	Masculino
encuestado 4	20	Femenino
encuestado 5	40	Femenino
encuestado 6	31	Femenino
encuestado 7	26	Femenino
encuestado 8	23	Masculino
encuestado 9	19	Masculino
encuestado 10	24	Femenino

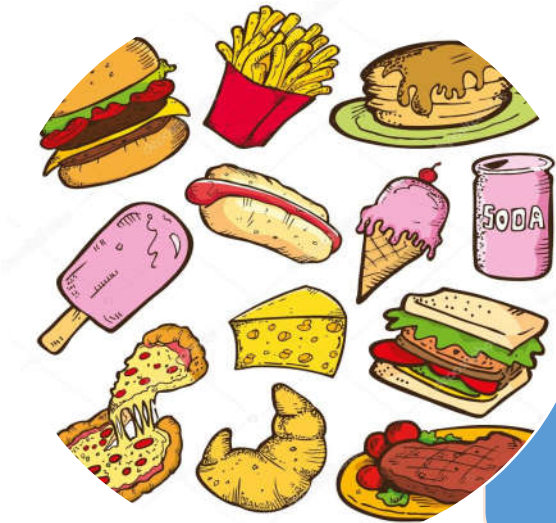
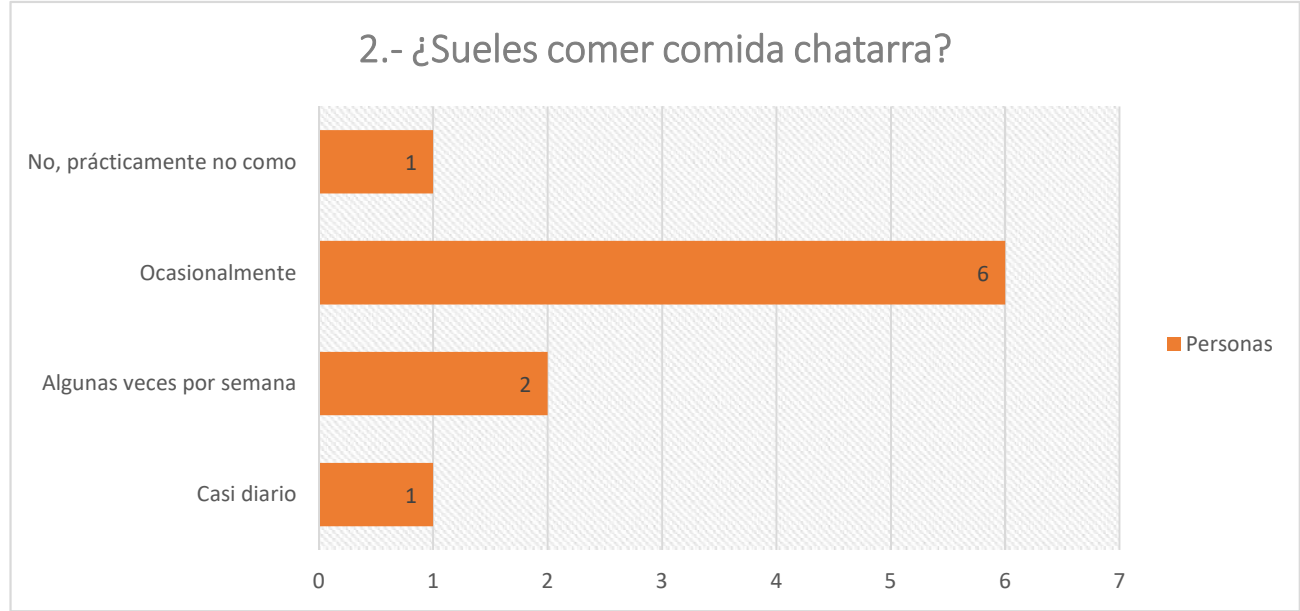
5 mujeres encuestadas

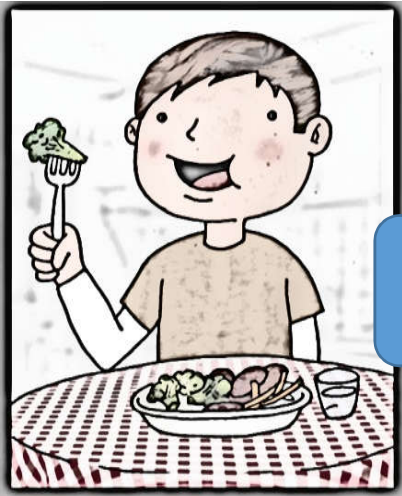
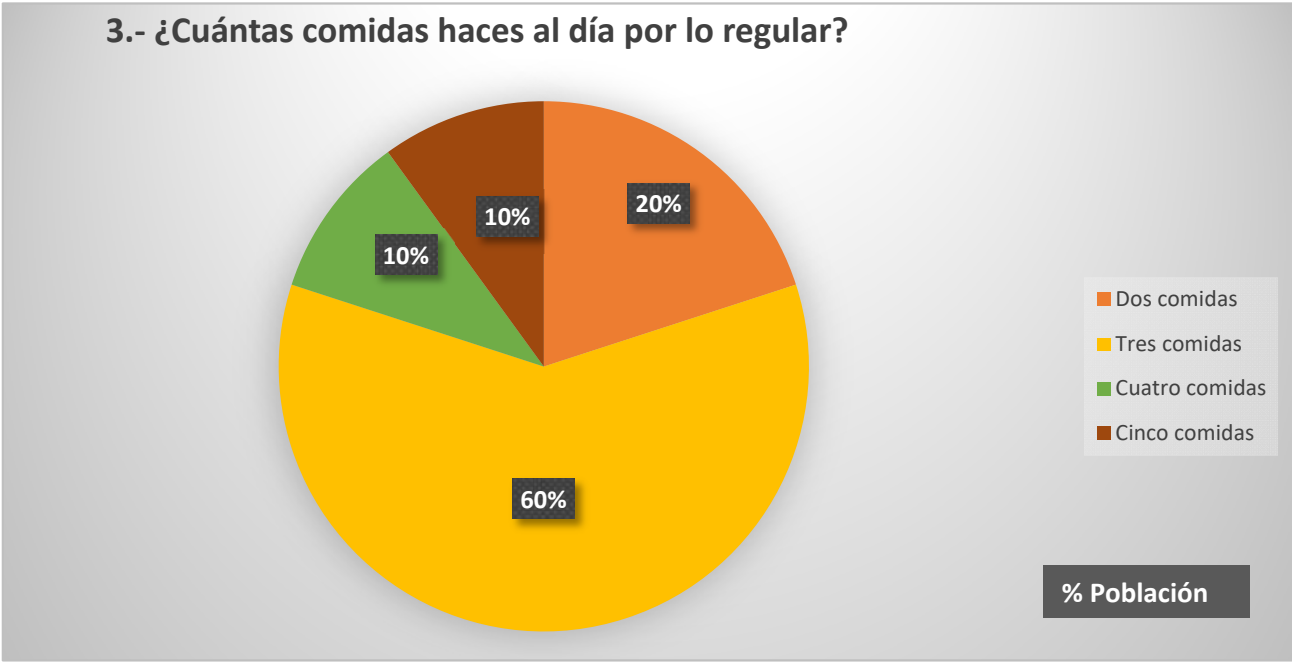
5 hombres encuestados

1.- ¿Cómo consideras tus hábitos de alimentación?

Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos
0	3	7	0	0

Género	Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos
Hombres	0	1	4	0	0
Mujeres		2	3		

	Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos
Hombres	0	1	4	0	0
Mujeres		2	3		

2.- ¿Sueles comer comida chatarra?

Frecuencia	Casi diario	Algunas veces por semana	Ocasionalmente	No, prácticamente no como
Personas	1	2	6	1

3.- ¿Cuántas comidas haces al día por lo regular?

Cantidad	Dos comidas	Tres comidas	Cuatro comidas	Cinco comidas
Personas	2	6	1	1

El 60% de los mexicanos realiza 3 comidas al día

Aunque por lo general, se recomiendan 3 comidas y 2 colaciones para tener el metabolismo más acelerado y que no pase demasiado tiempo entre una comida y otra.

4.- ¿Qué suele incluir tu alimentación diaria con mayor frecuencia? (puedes seleccionar más de una opción)

Alimento	Población
Carnes	90%
Verduras	50%
Frutas	10%
Leche y lácteos	50%
carbohidratos s	0%
pan, pasta y ali	30%
aceites y grasa	20%
grasa no vegeta	0%
otros	10%

Los alimentos que más incluyen en su dieta:

5.- ¿Con que frecuencia tomas refresco y/o bebidas azucaradas?

Cantidad	Más de 1 al día	1 al día	4 a 6 por semana	1 a 3 por semana	1 cada quince días	No consumo
Personas	1	1	0	5	2	1

El 50% de los mexicanos **consume bebidas azucaradas y/o refresco** al menos 1 a 3 veces por semana.
El 10% de estos dice consumir 1 bebida al día.
Otro 10% más de una al día.
EN TOTAL 70% de la población consume 1 o más bebidas con azúcar a la semana.

Esto podría ser un factor que influye en los altos indíces de diabetes en México

6.- ¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

Alimento	Consume misma cantidad en todas	Desayuno	Comida	Cena
Personas	10%	20%	60%	10%

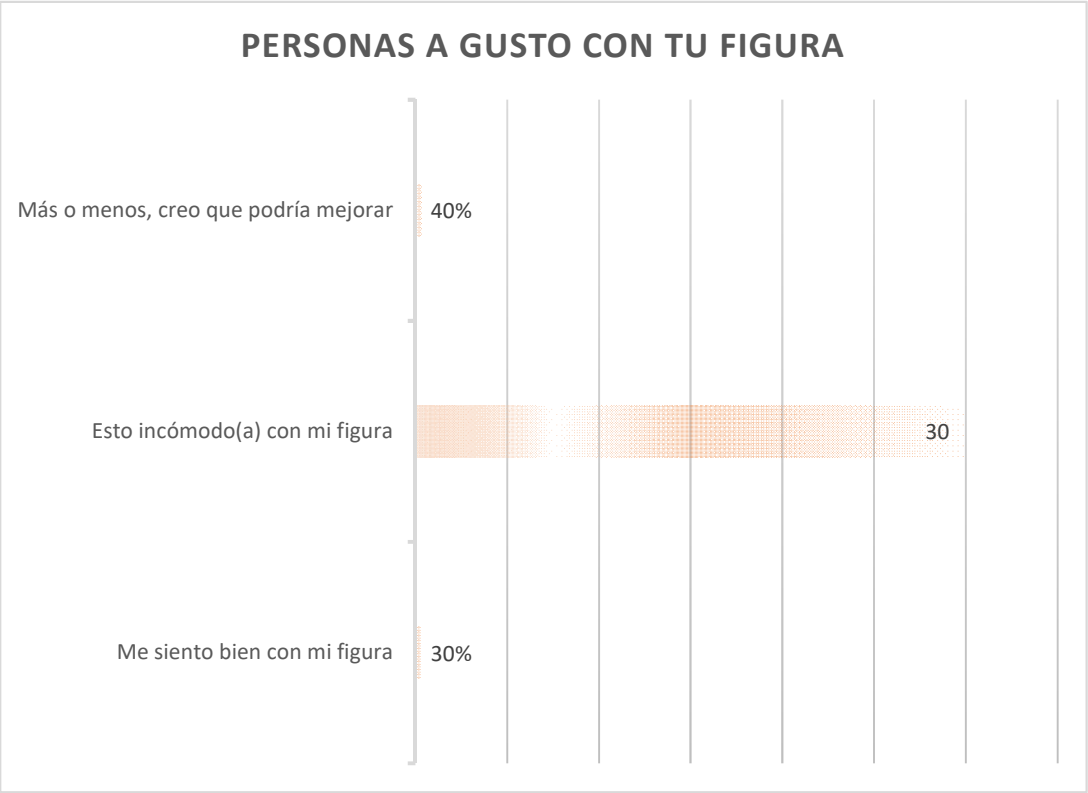
Le sigue el desayuno con un 20% de los mexicanos y solo un 10% realiza la cena más pesada. El 10% restante come la misma cantidad de alimento en todas sus comidas.

7.- ¿Crees que mantienes un peso normal (peso promedio)?	

Opinión	Sí, creo que tengo peso normal	Estoy algo pasado(a) de peso	Tengo un problema de sobrepeso importante	Creo que estoy muy delgado	No lo sé
Personas	2	5	3	0	0

8.- ¿Te sientes a gusto con tu figura?

Opinión	Cantidad Personas
Me siento bien con mi figura	3
Esto incómodo(a) con mi figura	3
Más o menos, creo que podría mejorar	4

Opinión	% Personas
Me siento bien con mi figura	30%
Esto incómodo(a) con mi figura	30
Más o menos, creo que podría mejorar	40%

Solo el 30% de los mexicanos se siente conforme con su figura

El 70% de los mexicanos está incómodo con su figura y/o cree que podría mejorarla

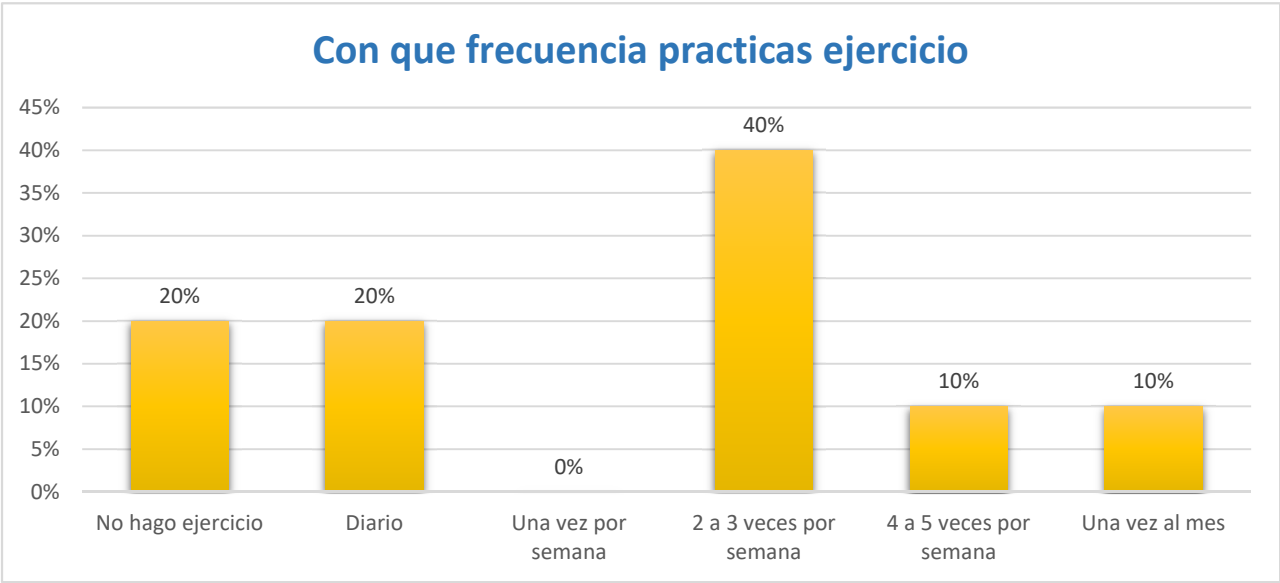
¿Te sientes a gusto con tu figura?

9.- ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?			
Opinión	Sí, definitivamente	No, creo que son buenos	No, me cuesta mucho trabajo
% personas	90%	0%	10%

Esto implica que los mexicanos son conscientes de que tienen hábitos no saludables que pueden cambiar.

10.- ¿Con que frecuencia practicas ejercicio?

No hago ejercicio	Diario	Una vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 5 veces por semana	Una vez al mes
20%	20%	0%	40%	10%	10%

El 20% de los mexicanos NO REALIZA NINGUN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO.

El 80% si realiza ejercicio.

El 40% al menos practica 2 a 3 veces por semana.
El 10% realiza 4 a 5 veces por semana.
El 20% diario realiza ejercicio.
El 10% restante solo realiza ejercicio una vez al mes.